



Tételes étlap 2024.07.08. - 2024.07.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
7/8/2024 hétfő	(00050) Epekímélő	E Tárkonyos csirkeraguleves	764.95	183.00	18.82	6.54	3.19	11.87	0.01	0.34		
		Burgonyás tészta	2 381.11	569.64	17.56	9.75	1.29	101.46	0.00	1.01		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 203.60	766.41	36.98	16.39	4.48	115.93	0.01	1.85		
	(00080) Májímélő	E Tárkonyos csirkeraguleves	764.95	183.00	18.82	6.54	3.19	11.87	0.01	0.34		
		Burgonyás tészta	2 381.11	569.64	17.56	9.75	1.29	101.46	0.00	1.01		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 203.60	766.41	36.98	16.39	4.48	115.93	0.01	1.85		
	(00101) Diab. 180g	E Tárkonyos csirkeraguleves	764.95	183.00	18.82	6.54	3.19	11.87	0.01	0.34		
		Burgonyás tészta	2 381.11	569.64	17.56	9.75	1.29	101.46	0.00	1.01		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 203.60	766.41	36.98	16.39	4.48	115.93	0.01	1.85		
(00158) Gluténmentes 19-69	E Tárkonyos csirkeraguleves	760.15	181.85	21.17	4.21	2.12	14.46	0.01	0.94			
	Burgonyás tészta	2 356.00	563.64	8.31	8.93	0.95	110.14	5.00	0.63			
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
	Összesen:	3 173.69	759.26	30.08	13.24	3.07	127.20	5.01	2.07			





7/8/2024 hétfő (00430) Laktózmentes 19-69	E	Tárkonyos csirkeraguleves laktózmentes	662.13	158.40	18.52	4.10	2.12	11.53	0.01	0.33		
		Darásmetélt	2 128.74	509.27	16.60	11.00	1.55	85.37	0.00	0.62		
		Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	16.29	0.01		
		Összesen:	3 120.16	746.45	35.24	15.10	3.67	116.25	16.30	0.96		





		7/9/2024 kedd												
(00050) Epekímélő	E	Csontleves	474.66	113.56	5.29	2.99	0.43	16.54	0.00	0.53				
		Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60				
		Kapormártás	604.15	144.53	1.36	9.86	3.48	12.41	0.00	0.33				
		Főtt burgonya	979.87	234.42	6.25	0.50	0.06	50.00	0.00	0.03				
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07				
		Összesen:	3 452.77	826.02	39.90	23.79	7.25	111.45	0.00	1.56				
(00080) Májkímélő	E	Csontleves	474.66	113.56	5.29	2.99	0.43	16.54	0.00	0.53				
		Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60				
		Kapormártás	604.15	144.53	1.36	9.86	3.48	12.41	0.00	0.33				
		Főtt burgonya	979.87	234.42	6.25	0.50	0.06	50.00	0.00	0.03				
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07				
		Összesen:	3 452.77	826.02	39.90	23.79	7.25	111.45	0.00	1.56				
(00101) Diab. 180g	E	Csontleves	474.66	113.56	5.29	2.99	0.43	16.54	0.00	0.53				
		Paradicsomos káposzta	1 135.77	271.72	8.87	8.45	1.05	39.19	0.00	0.81				
		Sertéssült	876.20	209.62	21.00	13.67	3.52	0.40	0.00	0.60				
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
		Összesen:	2 981.30	713.24	39.79	25.72	5.04	79.57	0.00	2.43				





7/9/2024 kedd		(00158)										
		(00430)										
Laktózmentes 19-69	E	Csontleves	452.14	108.17	3.64	2.72	0.38	17.16	0.50	0.46		
		Paradicsomos káposzta	1 478.28	353.66	5.88	5.63	0.58	68.93	24.98	1.00		
		Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
		Sertéssült	876.20	209.62	21.00	13.67	3.52	0.40	0.00	0.60		
	Összesen:	2 986.66	714.53	32.14	22.30	4.50	94.95	25.48	2.08			
Laktózmentes 19-69	E	Csontleves	474.66	113.56	5.29	2.99	0.43	16.54	0.00	0.53	  	
		Paradicsomos káposzta	1 465.35	350.56	9.83	5.91	0.73	63.58	19.98	0.80		
		Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Összesen:	3 170.55	758.50	40.75	19.47	4.30	103.96	19.98	2.42			





<b>7/10/2024</b> <b>szerda</b>	<b>(00050)</b> <b>Epekímélő</b>	<b>E</b> Rántott leves zsemlekockával	840.23	201.01	5.47	6.13	0.85	30.91	0.05	0.67		
		Sárgarépás sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	1.19		
		Párolt rizs	1 658.24	396.71	8.00	5.87	0.69	77.50	0.00	0.11		
		<b>Összesen:</b>	<b>3 391.04</b>	<b>811.25</b>	<b>35.35</b>	<b>23.02</b>	<b>4.77</b>	<b>114.70</b>	<b>0.05</b>	<b>1.97</b>		
	<b>(00080)</b> <b>Májkímélő</b>	<b>E</b> Rántott leves zsemlekockával	840.23	201.01	5.47	6.13	0.85	30.91	0.05	0.67		
		Sárgarépás sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	1.19		
		Párolt rizs	1 658.24	396.71	8.00	5.87	0.69	77.50	0.00	0.11		
		<b>Összesen:</b>	<b>3 391.04</b>	<b>811.25</b>	<b>35.35</b>	<b>23.02</b>	<b>4.77</b>	<b>114.70</b>	<b>0.05</b>	<b>1.97</b>		
	<b>(00101)</b> <b>Diab. 180g</b>	<b>E</b> Csurgatott tojás leves	672.04	160.77	4.34	8.89	1.26	15.66	0.00	0.04		
		Zöldborsós sertésragu	1 157.82	276.99	22.66	14.32	5.16	14.03	0.04	0.27		
		Párolt rizs	1 658.24	396.71	8.00	5.87	0.69	77.50	0.00	0.11		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		<b>Összesen:</b>	<b>3 633.51</b>	<b>869.26</b>	<b>35.40</b>	<b>29.48</b>	<b>7.11</b>	<b>114.19</b>	<b>0.04</b>	<b>0.43</b>		
	<b>(00158)</b> <b>Gluténmentes 19-69</b>	<b>E</b> Csurgatott tojás leves	530.34	126.87	1.70	6.84	0.95	14.46	0.00	0.24		
		Zöldborsós sertésragu gluténmentes	1 158.09	277.06	22.00	14.28	5.13	14.80	0.04	0.27		
		Párolt rizs	1 658.24	396.71	8.00	5.87	0.69	77.50	0.00	0.11		
Alma		145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
<b>Összesen:</b>		<b>3 492.08</b>	<b>835.43</b>	<b>32.10</b>	<b>27.39</b>	<b>6.77</b>	<b>113.76</b>	<b>0.04</b>	<b>0.63</b>			





7/10/2024 szerda (00430) Laktózmentes 19-69	E	Csurgatott tojás leves	672.04	160.77	4.34	8.89	1.26	15.66	0.00	0.04			
		Zöldborsós sertésragu	1 157.82	276.99	22.66	14.32	5.16	14.03	0.04	0.27			
		Párolt rizs	1 658.24	396.71	8.00	5.87	0.69	77.50	0.00	0.11			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Összesen:	3 633.51	869.26	35.40	29.48	7.11	114.19	0.04	0.43			





7/11/2024 csütörtök												
(00050) Epekímélő	E	Zöldséges rizsleves	642.35	153.67	2.99	4.87	0.58	24.24	0.01	0.61		
		Párolt sertésszelet	744.14	178.02	21.06	9.96	3.10	0.82	0.00	0.21		
		Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
		Összesen:	3 375.41	807.51	36.30	25.09	4.98	107.16	0.01	0.92		
(00080) Májikímélő	E	Zöldséges rizsleves	642.35	153.67	2.99	4.87	0.58	24.24	0.01	0.61		
		Párolt sertésszelet	744.14	178.02	21.06	9.96	3.10	0.82	0.00	0.21		
		Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
		Összesen:	3 375.41	807.51	36.30	25.09	4.98	107.16	0.01	0.92		
(00101) Diab. 180g	E	Nyírségi gombóclevés	973.55	232.91	23.19	4.51	2.76	24.16	1.72	1.04	    	
		Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
		Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
		Összesen:	2 978.22	712.50	50.50	22.40	6.77	74.98	1.72	1.28		





















7/11/2024 csütörtök		(00158)	Gluténmentes 19-69								
(00430)		Laktózmentes 19-69									
<b>E</b>	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61		
	Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
	Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
	Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
	Összesen:	3 090.31	739.31	35.34	21.33	4.54	99.62	0.01	0.92		
<b>E</b>	Nyírségi gombóclevés	1 022.22	244.55	25.67	4.62	2.79	24.25	1.72	1.06	    	
	Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
	Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
	Összesen:	3 026.89	724.14	52.98	22.51	6.80	75.07	1.72	1.30		







7/12/2024 péntek														
(00050) Epekímélő	E	Sütőtök krémleves	1 304.39	312.05	9.01	6.06	1.57	54.80	9.99	0.23	 			
		Rizses csirke	2 438.19	583.30	36.67	18.08	2.90	67.71	0.00	0.84				
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50				
		Összesen:	3 800.12	909.12	46.28	24.24	4.47	125.11	9.99	1.57				
	(00080) Májkimélő	E	Sütőtök krémleves	1 304.39	312.05	9.01	6.06	1.57	54.80	9.99	0.23	 		
			Rizses csirke	2 438.19	583.30	36.67	18.08	2.90	67.71	0.00	0.84			
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
			Összesen:	3 800.12	909.12	46.28	24.24	4.47	125.11	9.99	1.57			
	(00101) Diab. 180g	E	Sütőtök krémleves	707.26	169.20	6.96	5.32	1.56	23.01	0.00	0.21	 		
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	 		
			Rakott zöldbab	2 195.96	525.35	29.04	18.32	6.73	60.01	0.00	0.52			
			Összesen:	3 363.30	804.62	37.67	31.27	9.22	91.57	0.00	0.94			
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Sütőtök krémleves	745.18	178.27	2.13	6.25	2.25	28.02	9.99	0.03	 			
		Rakott zöldbab	2 195.96	525.35	29.04	18.32	6.73	60.01	0.00	0.52				
	Összesen:	2 941.14	703.62	31.17	24.57	8.98	88.03	9.99	0.55					





7/12/2024 péntek (00430) Laktózmentes 19-69	E	Sütötök krémleves	545.09	130.41	1.92	4.72	1.70	19.79	7.49	0.02		
		Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
		Rakott zöldbab	2 062.89	493.51	28.77	15.04	5.54	59.74	0.00	0.52		
		Összesen:	3 068.06	733.99	32.36	27.39	8.17	88.08	7.49	0.75		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

